

女性の新しい生活習慣
～ブレスト・アウェアネス～

福井勝山総合病院 外科
健康管理センター長 土山智邦

①いつもの状態を知る
入浴で体を洗うとき、着替えるときなどに、自分の乳房を見て触ってみましょう。

②変化に気をつける
しこりを探すという意識は必要ありません。「いつもと変わりないかな?」という気持ちで取り組みましょう。



ブレスト・アウェアネス
イメージキャラクター
(日本乳がん検診学会)

③医療機関を受診する
「乳房のしこり」、「血性の乳頭分泌物」、「乳頭のただれ」などに気づいたら、乳がん検診を待つことなく医師に相談しましょう。

④乳がん検診を受ける
マンモグラフィ検診は、乳がんで亡くなる女性を減少させることが科学的に証明されています。検診はブレスト・アウェアネスの大切な1項目です。40才になったら、2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

日頃から自分の乳房を意識し、普段の状態を知っておくことで、異常の出現に気づくことができます。特に閉経前の女性は、月経周期に伴う変化を知ることが大切です。まず、自分の乳房の状態を知ることが、ブレスト・アウェアネスの第一歩です。

Smile Pick Up! 市民の笑顔お届けします



勝山市地域おこし協力隊
勝山市 恭兵さん (26) =栄町5=

先月から地域おこし協力隊に就任した滝谷さん。石川県出身で、これまで理学療法士やフリーランスとしてマーケティングに関わる仕事をされてきました。

「360度山に囲まれた勝山は、迫力があって素晴らしいです」と初めて訪れた時の感想を話す滝谷さん。勝山で感じた魅力をより多くの方に知ってもらいたいと思い、勝山での活動を決めたそうです。

滝谷さんは、「盛り上がりつつある地域には、必ず楽しそうに活動する人が集まっていま

す」とこれまでの知見から、勝山でも「人」を大切に活動していきたいと考えています。

今後の活動では、各地域で勝山を盛り上げるために活動中の方はもちろん、熱意やアイデアはあるけどやり方がわからない方も一緒に活動していきたいと思う、そのためのきっかけとなる機会の創出や交流の拠点となるオープンスペースづくりなどに取り組む予定です。

「皆さんとワクワクするような活動を通して、一緒に勝山を盛り上げていきたいです」と今後の展望を笑顔で話していました。

勝山を元気にするためにやりたいことがある方、やりたいけど発信や伝える方法などがわからないという方は、ぜひご参加ください。



Facebookで
情報発信中

皆さんの「やりたい」をサポート

勝山高校
コラム

「ひびきは空に」～まこと真・誠・信～

今年も大活躍!

(福井県高等学校新人大会)

【男女バドミントン部】

男子学校対抗 優勝

※3月下旬に栃木県で開催される全国高校選抜大会に出場

男子ダブルス

優勝 竹野輔・大田透真ペア(☆)

2位 宮川昂也・三替悠人ペア(☆)

男子シングルス

2位 宮川昂也(☆)、3位 竹野輔

女子学校対抗 準優勝

女子ダブルス

準優勝 國吉穂乃叶・工谷羽音ペア(☆)

優勝 工谷羽音(☆)、3位 山口実莉

☆1月に新潟県上越市で開催される全国高校選抜大会北信越予選会に出場



【女子テニス部】
団体 第3位



男子やり投 準優勝 廣田純也

(北信越新人大会出場 5位)

女子やり投 優勝 松田美優

(北信越新人大会出場)

探究活動の成果を披露

(小高連携)

3年生が勝山産里芋を使った料理のレシピを3品考案し、市内の小学校給食に採用されました。10月29日には成器南小学校を訪問し、当日提供された里芋ポタージュのレシピについて、5・6年生にプレゼンしました。



※勝山産の野菜を使ったレシピも10種考案。市内飲食店で提供

ふるさとを訪ねて

地域文化を掘り起こそう

46

市史編集室 山田 雄造

西ヶ原神明神社

この6月に荒土町西ヶ原のお宮さんが、山中から元公民館跡地の近辺に移築され落慶法要が営まれた。



移築された社殿

高齢化で参拝も困難となり過疎化で管理も難しくなる中で、由緒ある神社を後世に残すため、どうにか資金を調達して2つの神社を麓に建てた。以上は、袖川区長さんのお話による。

今回はこの2つのお宮さんの来歴をたどってみる。

宝暦9年(1759)「郡上領下郷明細帳」の細野村の項に、神社について以下のように記されている。「神社6ヶ所 内2ヶ所がいち(垣内)の惣社、4ヶ所がいちの堂宮」とあり、惣社として八幡宮・白山宮をあげている。堂宮はそれぞれ枝村にあり「西ヶ原分」として「神明宮 地内神明谷と申候山中二御座候」と記されている。社堂は4尺×3尺5寸、高さ6尺8寸とある。



護摩札と棟札

更に「観世音」とあり同じ場所に同じ間数で建ち、2つの建物は2間半×9尺、高さ7尺5寸の覆いが設けられているとする。

西ヶ原には神明宮と観世音を祀る神社が、江戸中期には山中(神明谷)に鎮座していたことがわかる。今回調べたところ、棟札に天保7年(1836)にお宮を修築し、携わった下高島村鳥山七兵衛ら2人の棟梁名が記されていた。また、護摩札も残されていて、修築を裏付ける同8年3月の札には、「奉遷宮神明宮御本地秘法氏子安全五穀豊饒(穰)処」と記されていた。護摩札は安永2年(1773)から元治2年(1865)までのもの8枚が残り、威宝院が祈禱を行ったことが分かる。威宝院は天台系修験で近世には毘沙門境内に建っていた。両社には御神体として観音菩薩像7体が祀られ、これまで地区を守ってきた。